**Подвижные игры на развитие силы.**

**1. Упражнения на развитие силы:**

И.п. Стоя лицом к стенке на расстоянии до 0.5 метров, руки произвольно. Сгибать и разгибать руки в упоре толчком о стену. Тоже стоя на расстоянии от стены от 0.5 метров; стоя на коленях; с хлопком за спиной.

|  |
| --- |
|  |

**2. «ПАУЧКИ»**

         Игра подходит для старшего дошкольного возраста. Играть может большое количество человек, но не менее четырёх.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота, мяч.

  Все играющие должны разделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой. Чтобы было интереснее за победу можно вручать жетоны или мелкие призы. А ещё можно придумывать наказания проигравшей команде или так называемый выкуп, т.е. специальные задания. Например, приседать 5 раз или прыгать на одной ноге или что-нибудь другое, на что хватит вашей фантазии.

|  |
| --- |
|  |

**3. «НАЕЗДНИКИ»**

         Игра предназначена для детей от пяти лет. Играть может любое количество человек, не менее двух. Эту игру также можно проводить на одном из детских праздниках.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

 Материалы необходимые для игры: надувные мячи — прыгунки, мел или верёвка для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота.

         Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

**4. «КЕНГУРУ»**

         Играть могут дети от пяти лет в составе не менее четырёх человек. Данная подвижная игра прекрасно подойдёт для развлечений детворы во дворе, а так же её можно использовать на детских праздниках.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

         Материалы необходимые для игры: мяч, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки или другие устойчивые предметы для обозначения места поворота.

 Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Можно усложнить задание тем, что ввести правила по которым мяч нельзя передавать с помощью рук. Так будет играть веселее, особенно, если к игре присоединяться взрослые.

|  |
| --- |
|  |

**5. Подвижная игра «ПЕРЕПРАВА»**

Игра предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

 Материалы необходимые для игры: скейтборды, длинные веревки, мел для обозначения линии старта и финиша.

 Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает  та команда, которая первой пройдёт дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды. Выполнив задания можно повторить игру сначала.

|  |
| --- |
|  |

**6. «Зайцы и моржи».**

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

|  |
| --- |
|  |

**7. «Соревнование тачек»**

Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.

|  |
| --- |
|  |

**8. «Переправа»**.

Для игры нужны 2 гимнастические скамейки, по 1 на команду. Три-четыре игрока садятся верхом на скамейку, держась руками за ее края. Остальные по сигналу руководителя должны поднять скамейку, а затем, держа в руках (или поставив на плечо), перенести сидящих игроков на другую сторону площадки (за черту). Во время обратной  «переправы» на скамейку садится новая тройка игроков. Если играющих в командах немного, а скамейка тяжелая, можно уменьшить число «пассажиров» или переносить скамейку без седоков. В любом варианте выигрывает команда, раньше выполнившая задания.

|  |
| --- |
|  |

**9. «Тянем-потянем»**

**Цель игры**: развить у детей мышечную силу. Игра прекрасно укрепляет мышцы рук и ног.

**Необходимое оборудование**: металлический спортивный обруч.

**Ход игры** (минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от

обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

**Примечание.** Перетягивать можно и обычный канат или прыгалку.

|  |
| --- |
|  |

**10. Упражнение « Лошадки»**

И.п. Стоя боком, правая нога на скамейке. Выполнять продвижение с наступанием на скамейку, с последующим выталкиванием вверх и полным выпрямлением толчковой ноги. То же в руках утяжелители до 200 гр.

|  |
| --- |
|  |

**11. Упражнение « Лягушата»**

И.п.Стоя лицом к скамейке, темповые прыжки на скамейку и со скамейки. Тоже спрыгивая поворотом; с утяжелителями до 200 гр.

|  |
| --- |
|  |

**12. Упражнение « Юла»**

И.п. Партнеры, в низком приседе взявшись за руки, выполняют перемещение по кругу. Тоже спиной друг к другу в сцеплении; лицом друг, к другу выбрасывая

|  |
| --- |
|  |

**13. «Эстафета с прыжками в длину»**

***Подготовка:***

На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3м чертится три кружка. В каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие делятся на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль 3-х стен в виде буквы П. Первые номера команд встают на старт.

***Описание игры****;* по команде руководителя игроки со старта бегут вперед, преодолевают полосу препятствий, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду минуя полосу препятствий. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки. Игра продолжается, пока все играющие не примут участия в беге с преодолением полосы препятствий. Выигрывает команда, заработавшая больше всего очков.

***Правила;***

Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим. В случае, если играют с непрерывным бегом, сигнал дается только для начинающих игру. 2. Как только одни игроки уходят со старта, другие занимают их место. 3. Вернувшийся встает на свое место в шеренге.

|  |
| --- |
|  |

**14. «С кочки на кочку»**

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки – кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила;

прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться нарушил, остается в болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

|  |
| --- |
|  |

**15. «Прыжковая эстафета»**

Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками: с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую – на левой. В конце продвижения дать задание – выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

|  |
| --- |
|  |

**16. «Кто сильнее»**

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.  
Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

**Подвижные игры и игровые упражнения для развития силы.**

1. Упражнение на развитие силы
2. «Паучки»
3. «Наездники»
4. «Кенгуру»
5. «Переправа»
6. «Зайцы и моржи».
7. «Соревнование тачек»
8. «Переправа».
9. «Тянем-потянем»
10. Упражнение « Лошадки»
11. Упражнение « Лягушата»
12. Упражнение « Юла»
13. «Эстафета с прыжками в длину»
14. «С кочки на кочку»
15. «Прыжковая эстафета»
16. **«**Кто сильнее»